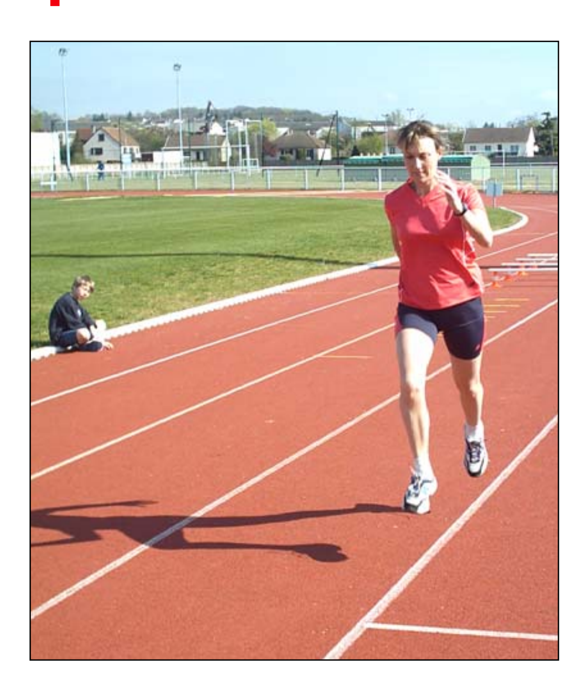
DOSSIER : “FRACTIONNÉ”, MODE D’EMPLOI

Chapitre 2 : une séance type pour un runner qui court 1 à 2 fois par semaine



Vous êtes un coureur occasionnel, débutant ou régulier mais avec une fréquence de sorties réduite, et vous voulez améliorer vos performances ; voici un exemple de séance que vous pouvez mettre en application.

“FRACTIONNÉ”, MODE D’EMPLOI

Fréquence

C’est une séance que vous pouvez faire une fois tous les quinze jours, en plus d’une sortie foncière si vous faites deux entraînements hebdomadaires pour vous familiariser avec ce type de travail.

Déroulé de la séance

- 15 à 20 minutes d’échauffement à allure très souple
- Vous terminez cet échauffement avec des petits exercices d’éducatifs sur 15 à 20 mètres (montée de genoux, talons-fesses, foulées bondissantes…) pour vous mettre bien en jambes.
- Vous pouvez aussi faire 5 à 10 minutes d’étirements des membres inférieurs pour bien vous préparer

“FRACTIONNÉ”, MODE D’EMPLOI

Le travail en fractionné

- Enchaînez 5 fois 45” à 1’ à 80-90 % de votre VMA avec 1’ 30” à 2’ de récupération entre chaque course. C’est à vous de voir, selon votre forme et vos sensations, si vous devez plutôt opter pour 45” ou 1’ de course.
- Faites 2 ou 3 séries, selon vos sensations avec, entre chacune d’elle, 8 à 10 minutes de récupération active, à allure souple.

Fin de séance

10 à 15 minutes de récupération en alternant étirements et course à allure très lente.

Durée de la séance

1 heure avec l’échauffement et la phase de récupération